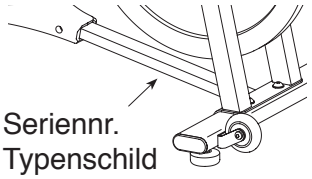
NordicTrack®

fitness. life. style.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Modell Nr. NTEVEX74612.0
Seriennr.: _____



Schreiben Sie sich die Seriennummer als Referenz auf.

FRAGEN?

Falls Sie Fragen haben oder falls Teile fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich bitte an uns:

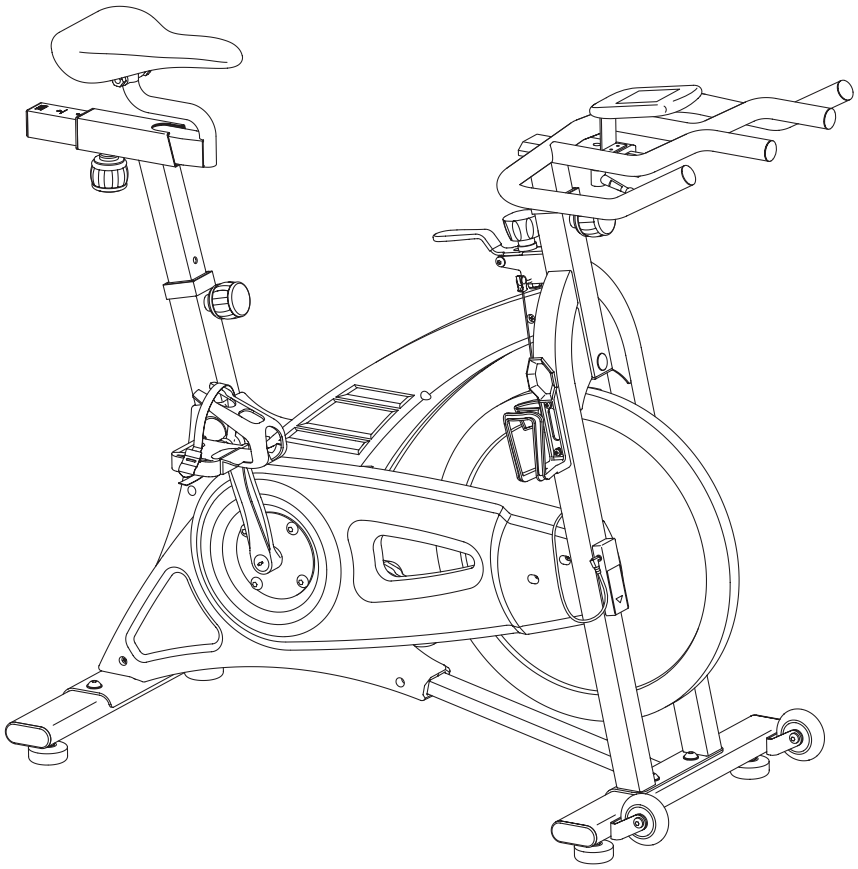
Deutschland
Telefon: 0800 589 09 88

Website: www.iconsupport.eu

E-Mail: csuk@iconeurope.com

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam die Anweisungen und Vorsichtshinweise, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Bewahren Sie diese Anleitung zum Nachschlagen auf.



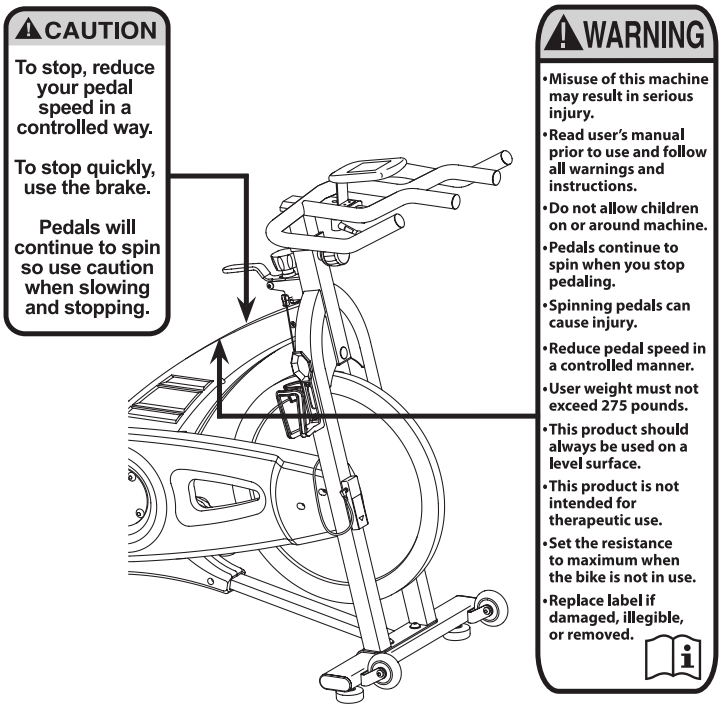
Besuchen Sie unsere Website
www.iconsupport.eu

INHALTSVERZEICHNIS

POSITION DER WARNAUFKLEBER. 2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN. 3
BEVOR SIE BEGINNEN. 4
MONTAGE. 5
VERWENDUNG DES HEIMTRAINERS. 10
VERWENDEN DES HERZFREQUENZMONITORS. 12
FUNKTIONEN DER KONSOLE. 13
WARTUNG UND FEHLERBEHEBUNG. 15
POSTER MIT ÜBUNGEN. 16
DETAILZEICHNUNG. 18
TEILELISTE. 19
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN. . . . . Letzte Seite

POSITION DER WARNAUFKLEBER

Diese Zeichnung zeigt die Position der Warnaufkleber. Wenn ein Aufkleber fehlt oder unleserlich ist, rufen Sie die auf der Vorderseite dieser Anleitung angegebene Telefonnummer an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber am dargestellten Ort an. Hinweis: Die Aufkleber sind möglicherweise nicht in ihrer tatsächlichen Größe abgebildet.


⚠ CAUTION
To stop, reduce your pedal speed in a controlled way.
To stop quickly, use the brake.
Pedals will continue to spin so use caution when slowing and stopping.
⚠ WARNING
•Misuse of this machine may result in serious injury.
•Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
•Do not allow children on or around machine.
•Pedals continue to spin when you stop pedaling.
•Spinning pedals can cause injury.
•Reduce pedal speed in a controlled manner.
•User weight must not exceed 275 pounds.
•This product should always be used on a level surface.
•This product is not intended for therapeutic use.
•Set the resistance to maximum when the bike is not in use.
•Replace label if damaged, illegible, or removed.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ ACHTUNG: Um die Gefahr schwerer Verletzungen zu verringern, sollten Sie vor Verwendung des Heimtrainers alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrem Heimtrainer lesen. ICON haftet nicht für Verletzungen oder Sachbeschädigungen aufgrund der Verwendung des Geräts.

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Dies gilt insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

2. Benutzen Sie den Heimtrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.

3. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Heimtrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind und das Gerät zweckbestimmt verwendet wird.

4. Der Heimtrainer ist nur für den Privatgebrauch gedacht. Verwenden Sie den Heimtrainer nicht gewerblich, zum Vermieten oder in einer Bildungseinrichtung.

5. Der Heimtrainer muss in einem Raum aufgestellt und vor Feuchtigkeit und Staub geschützt werden. Stellen Sie den Heimtrainer auf keinen Fall in einer Garage oder auf einer überdachten Terrasse bzw. in der Nähe einer Wasserquelle auf.

6. Stellen Sie den Heimtrainer auf eine ebene Fläche, mit einer Matte zum Schutz des Bodens oder Teppichs. Stellen Sie sicher, dass ein Freiraum von mindestens 0,6 m um den Heimtrainer vorhanden ist.

7. Überprüfen und ziehen Sie alle Teile regelmäßig fest. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort.

8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Heimtrainer immer ferngehalten werden.

9. Tragen Sie beim Trainieren angemessene Kleidung. Tragen Sie keine weiten Kleidungsstücke, die sich im Heimtrainer verheddern könnten. Tragen Sie zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.

10. Der Heimtrainer darf von Personen mit einem Gewicht über 125 kg nicht verwendet werden.

11. Halten Sie während des Trainings auf dem Heimtrainer Ihren Rücken gerade.

12. Der Heimtrainer hat keinen Freilauf. Die Pedale drehen sich weiter, bis das Schwungrad stoppt. Verringern Sie die Trittfrequenz auf kontrollierte Weise.

13. Um das Schwungrad schnell zu stoppen, drücken Sie den Bremshebel nach unten.

14. Wenn der Heimtrainer nicht verwendet wird, sollte der Widerstandsknopf vollständig festgezogen werden, sodass sich das Schwungrad nicht bewegen kann.

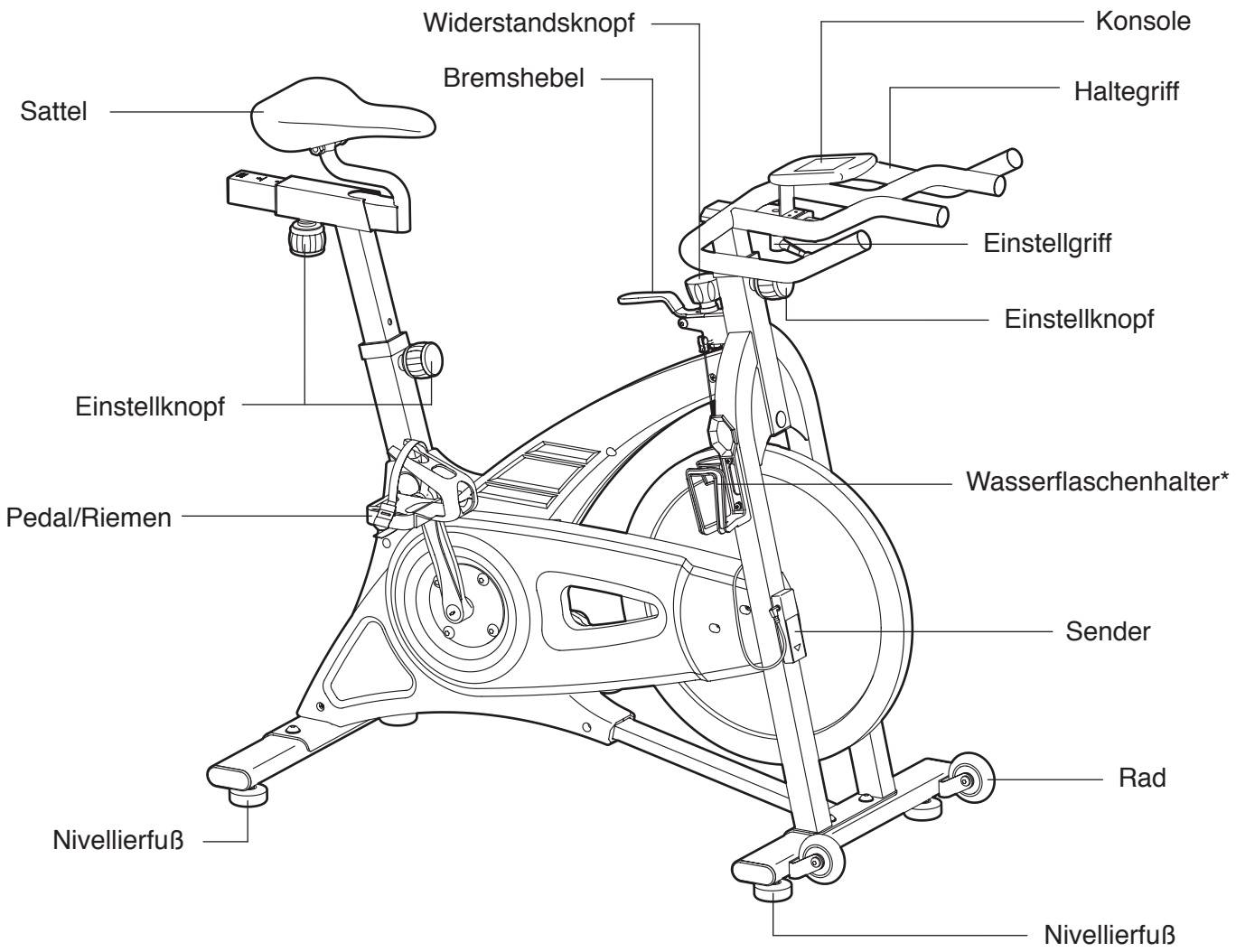
15. Um Schäden an den Bremsbelägen zu vermeiden, dürfen die Bremsbeläge nicht geschmiert werden.

16. Überanstrengung beim Training kann zu Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie Schwindelgefühle oder Schmerzen beim Training bekommen, halten Sie sofort an.

BEVOR SIE BEGINNEN

Danke, dass Sie den NordicTrack® GX 5.2 gekauft haben. Der Heimtrainer bietet eine Reihe von Funktionen, die Ihre Übungen zuhause effizienter und angenehmer machen.

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor Verwendung des Heimtrainers sorgfältig durch. Wenn Sie Fragen zum Gerät haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen schneller helfen können, notieren Sie das Modell und die Seriennummer des Geräts, bevor Sie uns anrufen. Die Modellnummer ist NTEVEX74612.0 und die Position des Aufklebers mit der Seriennummer ist auf der Vorderseite dieser Anleitung angegeben.



*Wasserflasche ist nicht im Lieferumfang enthalten

MONTAGE

Für die Montage sind zwei Personen erforderlich. Bringen Sie alle Teile des Heimtrainers in einen gut beleuchteten Raum und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie die Verpackungsmaterialien erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.

Neben den mitgelieferten Werkzeugen benötigen Sie zur Montage einen Kreuzschlitzschraubendreher und einen einstellbaren Schraubenschlüssel .

Verwenden Sie beim Zusammenbauen des Heimtrainers die folgende Zeichnung, um die kleinen Teile zu identifizieren. Die Zahlen in Klammen unter der jeweiligen Zeichnung sind die Schlüsselnummer des Teils aus der TEILELISTE am Ende dieses Handbuchs. Die Zahl nach der Klammer gibt die Menge an, die für das Zusammenbauen benötigt wird.
Hinweis: Falls ein Teil im Montage-Set fehlt, prüfen Sie, ob es bereits vormontiert wurde.

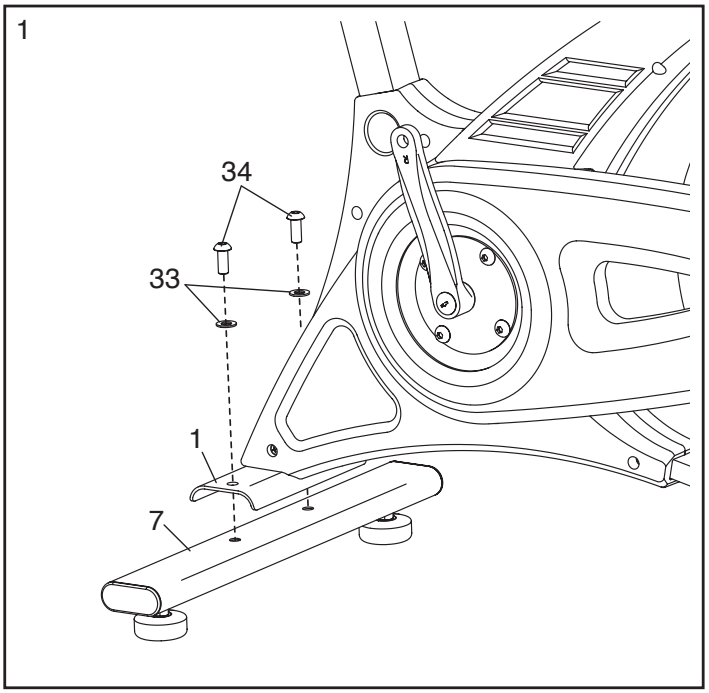
SCHRITT 1

Um die Montage zu erleichtern, sollten Sie die obigen Informationen durchlesen, bevor Sie beginnen.

Entfernen Sie die zwei Schrauben, die zwei Beilagscheiben und die Transportsicherung (nicht abgebildet) von der Rückseite des Rahmens (1). Werfen Sie die Schrauben, die Beilagscheiben und die Transportsicherung weg.

Suchen Sie den hinteren Stabilisator (7), der keine Räder hat.

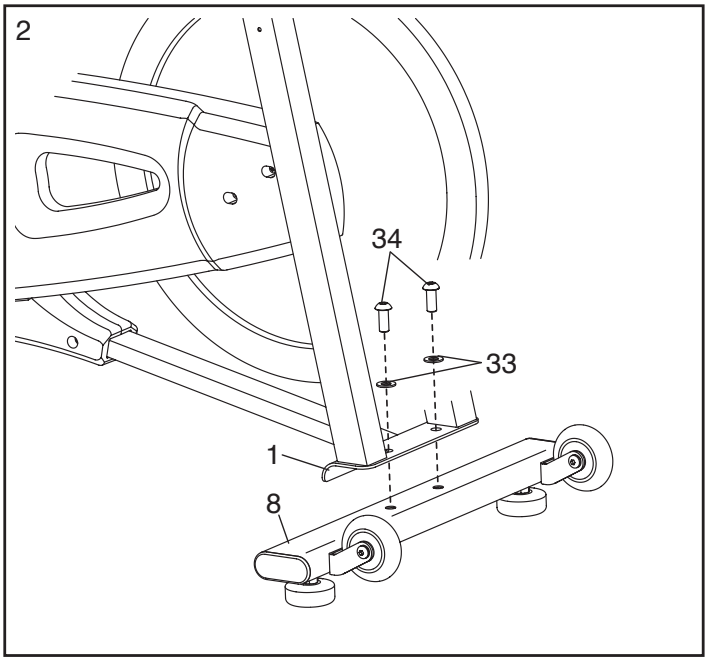
Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (7) mit zwei M10 x 25 mm-Schrauben (34) und zwei Stabilisatorbeilagscheiben (33) am Rahmen (1).



SCHRITT 2

Entfernen Sie die zwei Schrauben, die zwei Beilagscheiben und die Transportsicherung (nicht abgebildet) von der Vorderseite des Rahmens (1). Werfen Sie die Schrauben, die Beilagscheiben und die Transportsicherung weg.

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (8) mit zwei M10 x 25 mm-Schrauben (34) und zwei Stabilisatorbeilagscheiben (33) am Rahmen (1).

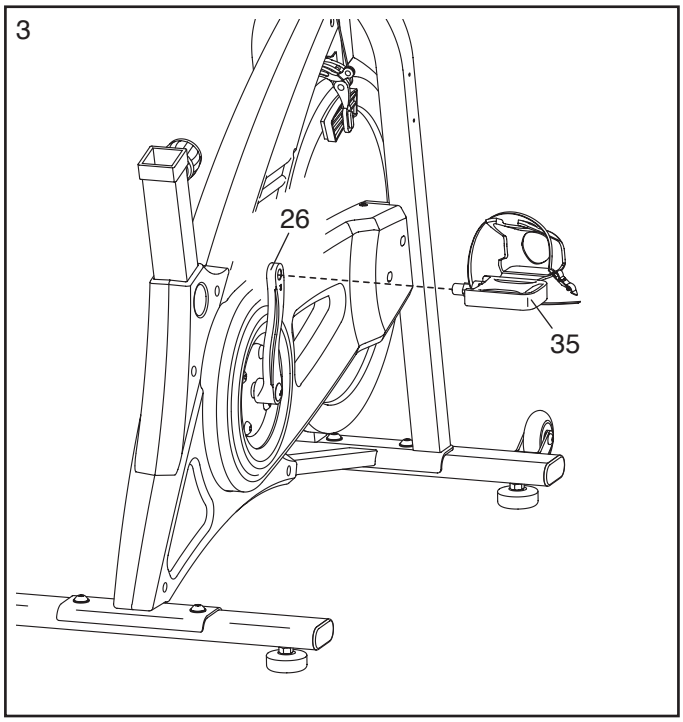


SCHRITT 3

Suchen Sie das rechte Pedal (35), das mit einem „R“ gekennzeichnet ist.

Ziehen Sie mit einem einstellbaren Schraubschlüssel das rechte Pedal (35) im Uhrzeigersinn am rechten Kurbelarm (26) fest.

Ziehen Sie das linke Pedal (nicht abgebildet) entgegen dem Uhrzeigersinn an der linken Kurbelarm (nicht abgebildet) fest.

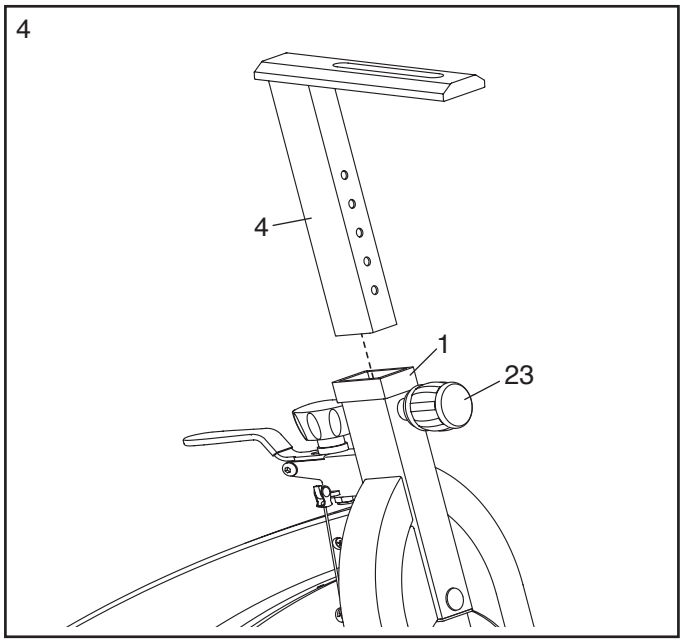


SCHRITT 4

Richten Sie die Haltestange (4) wie abgebildet aus.

Suchen Sie den Einstellknopf (23) an der Vorderseite des Rahmens (1). Lösen Sie den Einstellknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Stecken Sie dann die Haltestange (4) in den Rahmen.

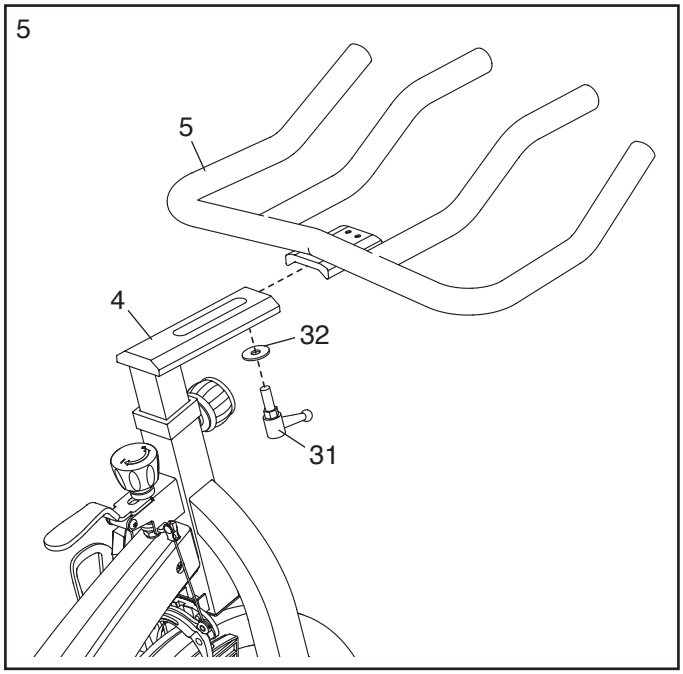
Bewegen Sie die Haltestange (4) nach oben oder unten in die gewünschte Position, lassen Sie den Einstellknopf (23) in einem Einstellloch an der Haltestange einrasten und ziehen Sie den Einstellknopf fest. Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf fest im Einstellloch eingerastet ist.



SCHRITT 5

Befestigen Sie die Haltestange (5) an der Haltestange (4) mit dem Griff (31) und der Griffbeilagscheibe (32).

Hinweis: Der Griff (31) funktioniert wie eine Ratsche. Drehen Sie den Griff im Uhrzeigersinn, ziehen Sie den Griff nach außen, drehen Sie den Griff entgegen dem Uhrzeigersinn, drücken Sie den Griff nach innen und drehen Sie dann den Griff wieder im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Griff fest sitzt.

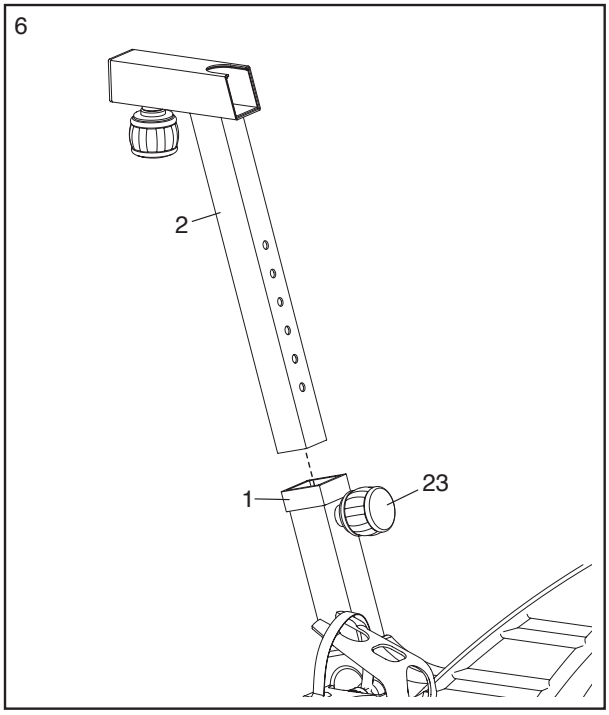


SCHRITT 6

Richten Sie die Sattelstütze (2) wie abgebildet aus.

Suchen Sie den Einstellknopf (23) an der Rückseite des Rahmens (1). Lösen Sie den Einstellknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Stecken Sie dann die Sattelstütze (2) in den Rahmen.

Bewegen Sie die Sattelstütze (2) nach oben oder unten in die gewünschte Position, lassen Sie den Einstellknopf (23) in einem Einstellloch an der Sattelstütze einrasten und ziehen Sie den Einstellknopf fest.
Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf fest im Einstellloch eingerastet ist.



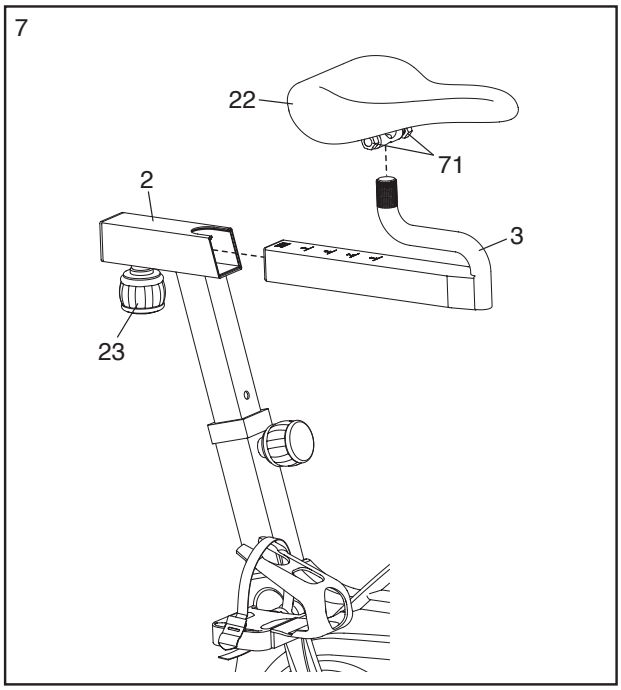
SCHRITT 7

Richten Sie den Sattel (22) und den Sattelwagen (3) wie abgebildet aus.

Bringen Sie den Sattel (22) mit den zwei M8-Sechskantmuttern (71) am Sattelwagen (3) an. Vergewissern Sie sich, dass die Nase des Sattels geradeaus zeigt, bevor Sie die Sechskantmuttern festziehen.

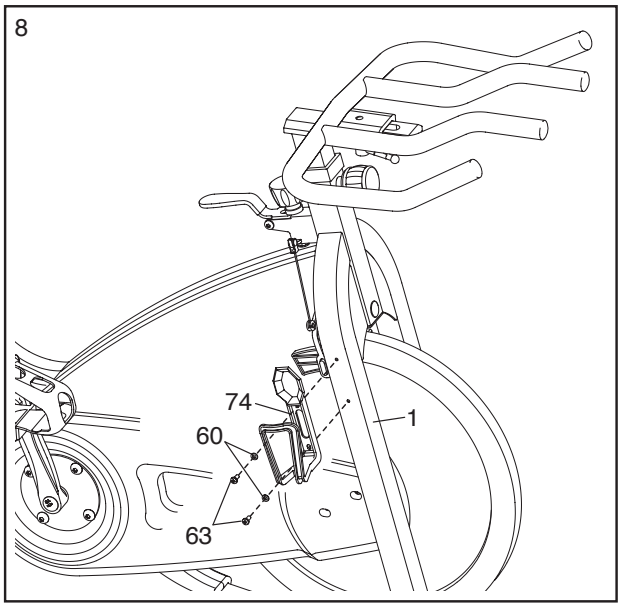
Suchen Sie den Einstellknopf (23) an der Sattelstütze (2). Lösen Sie den Einstellknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Stecken Sie dann den Sattelwagen (3) in die Sattelstütze.

Schieben Sie den Sattelwagen (3) in die gewünschte Position, lassen Sie den Einstellknopf (23) in einem Einstellloch am Sattelwagen einrasten und ziehen Sie den Einstellknopf fest. Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf fest im Einstellloch eingerastet ist.



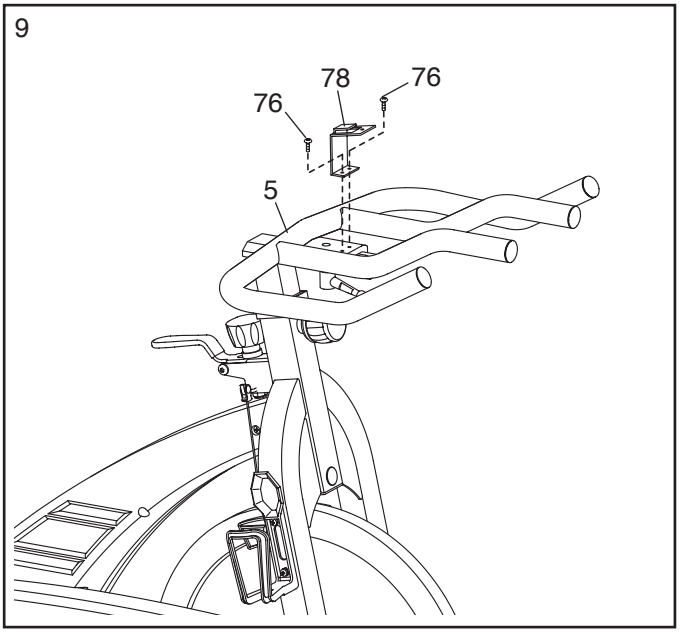
SCHRITT 8

Befestigen Sie den Wasserflaschenhalter (74) mit zwei M5 x 12 mm-Schrauben (63) und zwei M5-Beilagscheiben (60) am Rahmen (1).



SCHRITT 9

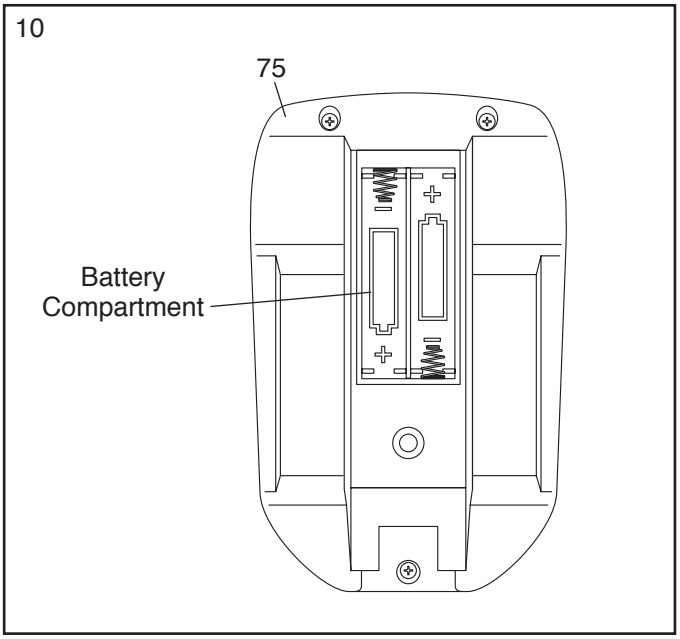
Befestigen Sie die Konsolenhalterung (78) mit den zwei Halterungsschrauben (76) an der Haltestange (5).



SCHRITT 10

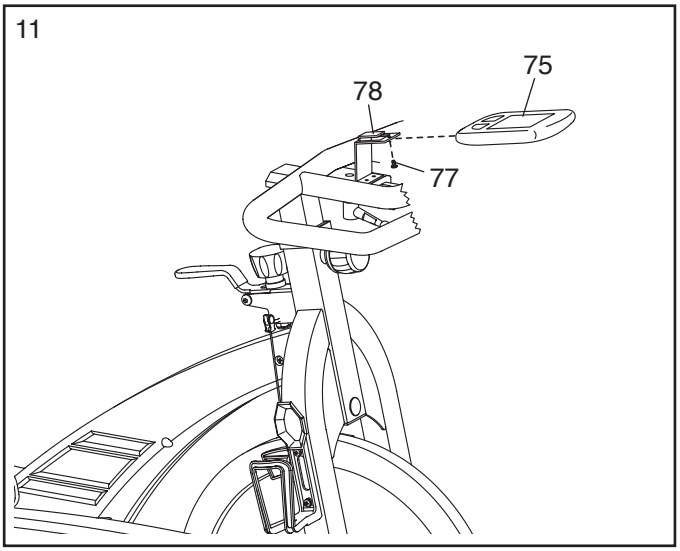
Die Konsole (75) benötigt zwei AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten); es werden Alkali-Batterien empfohlen.
WICHTIG: Falls die Konsole der Kälte ausgesetzt war, warten Sie vor dem Einlegen der Temperatur bis sie Zimmertemperatur erreicht hat. Sonst kann es zu Schäden am Konsolendisplay oder an anderen elektronischen Teilen kommen.

Nehmen Sie die Batteriefachabdeckung an der Rückseite der Konsole (75) ab und legen Sie die Batterien in das Batteriefach ein. Stellen Sie sicher, dass die Batterien wie in den Diagrammen im Batteriefach abgebildet eingelegt sind. Bringen Sie dann die Batteriefachabdeckung wieder an.



SCHRITT 11

Befestigen Sie die Konsole (75) mit einer Konsolenschraube (77) an der Konsolenhalterung (78).



SCHRITT 12

Der Sender (81) benötigt zwei AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten); es werden Alkali-Batterien empfohlen.

Nehmen Sie die Batteriefachabdeckung an der Vorderseite des Senders (81) ab und legen Sie die Batterien in das Batteriefach ein. Stellen Sie sicher, dass die Batterien wie in den Diagrammen im Batteriefach abgebildet eingelegt sind. Bringen Sie dann die Batteriefachabdeckung wieder an.

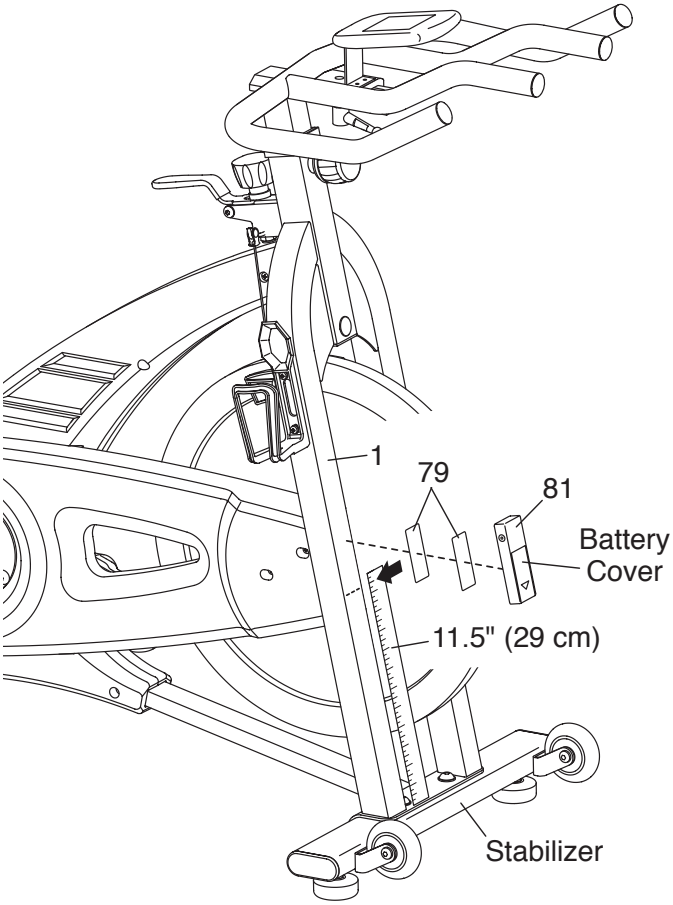
WICHTIG: Messen Sie von der Oberseite des Stabilisators 29 cm den Rahmen (1) entlang, wie abgebildet. Der Sender (81) muss an dieser Stelle angebracht werden.

Entfernen Sie das rückseitige Klebeband vom Klettband (79). Drücken Sie einen Teil des Klettbandes an der angegebenen Stelle auf den Rahmen (1).

Richten Sie den Sender (81) wie abgebildet aus. Drücken Sie den anderen Teil des Klettbandes (79) auf die Rückseite des Senders.

Befestigen Sie den Sender (81) mithilfe des Klettbandes (79) am Rahmen (1).

12



SCHRITT 13

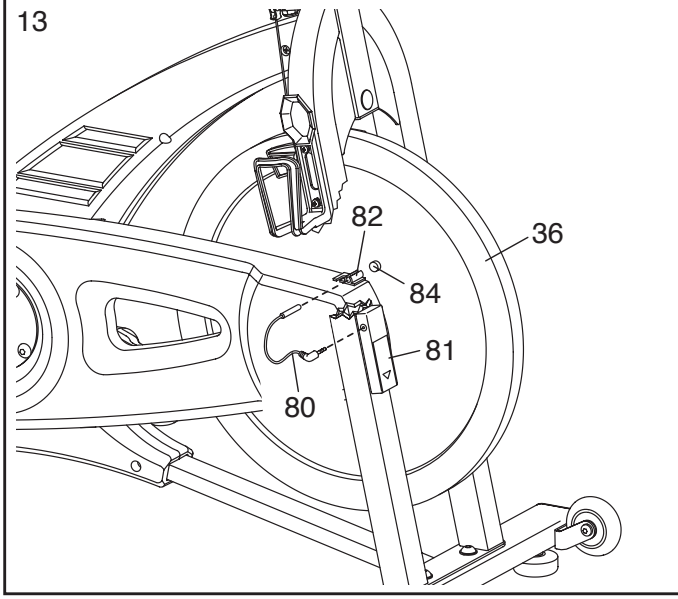
Schließen Sie den Reedschalter (80) an den Sender (81) an.

Stecken Sie das andere Ende des Reedschalters (80) in die Klemme (82).

Drehen Sie das Schwungrad (36), bis der Magnet (84) mit dem Ende des Reedschalters (80) ausgerichtet ist.

Bewegen Sie den Reedschalter (80), bis der Abstand zwischen dem Reedschalter und dem Magneten (84) ca. 3 mm beträgt.

13



SCHRITT 14

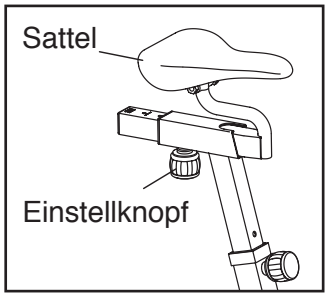
Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig angezogen sind, bevor Sie den Heimtrainer verwenden. Hinweis: Nach Abschluss der Montage können einige Teile übrig sein. Legen Sie eine Matte unter den Heimtrainer, um den Boden zu schützen.

VERWENDUNG DES HEIMTRAINERS

EINSTELLEN DES SATTELWINKELS

Sie können den Sattelwinkel so einstellen, wie es für Sie am bequemsten ist. Sie können den Sattel außerdem vorwärts und rückwärts schieben, um die Bequemlichkeit zu erhöhen oder den Abstand zur Haltetange anzupassen. Wie Sie den Sattel einstellen, finden Sie in der Zeichnung in Montageschritt 7 auf Seite 8. Lösen Sie die Mutter an der Sattelklemme einige Umdrehungen und kippen Sie den Sattel dann nach oben oder nach unten oder schieben Sie den Sattel vorwärts oder rückwärts in die gewünschte Position. Ziehen Sie dann die Muttern wieder an.

EINSTELLEN DER HORIZONTALEN POSITION DES SATTELS

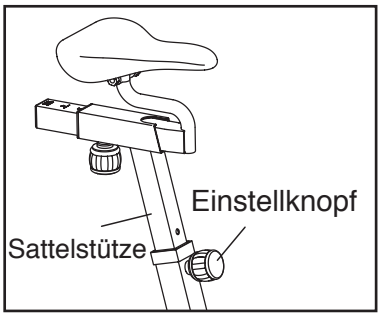


Um die horizontale Position des Sattels einzustellen, lösen Sie zuerst den Einstellknopf und ziehen Sie ihn nach unten. Bewegen Sie dann den Sattel vorwärts oder rückwärts, lassen Sie den Einstellknopf in ein Einstellloch im Sattelwagen einrasten und ziehen Sie den Einstellknopf fest.

Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf im Einstellloch eingerastet ist.

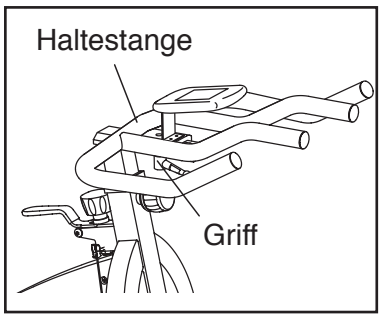
EINSTELLUNG DER SATTELSTÜTZE

Für ein effektives Training sollte sich der Sattel auf der richtigen Höhe befinden. Ihre Knie sollten leicht abgewinkelt sein, wenn sich die Pedale beim Treten in der niedrigsten Position befinden. Um die Höhe des Sattels einzustellen, lösen Sie zuerst den Einstellknopf und ziehen Sie ihn heraus. Bewegen Sie dann die Sattelstütze nach oben oder nach unten, lassen Sie den Einstellknopf in ein Einstellloch in der Sattelstütze einrasten und ziehen Sie den Einstellknopf fest.



Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf im Einstellloch eingerastet ist.

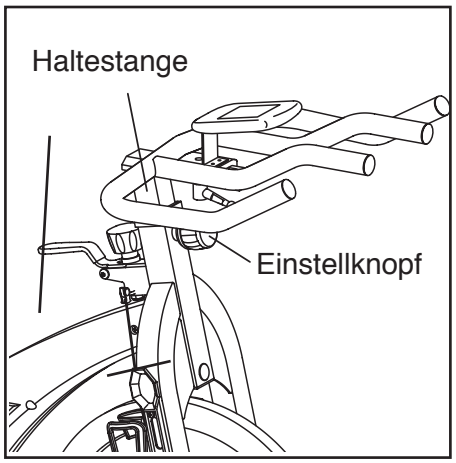
EINSTELLEN DER HORIZONTALEN POSITION DER HALTETANGE



Um die horizontale Position der Haltestange einzustellen, lösen Sie den Griff, bewegen Sie die Haltestange vorwärts oder rückwärts in die gewünschte Position und ziehen Sie den Griff fest.

Hinweis: Der Griff funktioniert wie eine Ratsche. Um den Griff zu lösen, drehen Sie den Griff entgegen dem Uhrzeigersinn, ziehen Sie den Griff nach außen, drehen Sie den Griff im Uhrzeigersinn, drücken Sie den Griff nach innen und drehen Sie dann den Griff wieder entgegen dem Uhrzeigersinn. Gehen Sie umgekehrt vor, um den angebrachten Griff entsprechend allen örtlichen Codes und Vorschriften festzuziehen.

EINSTELLUNG DER HALTESTANGE



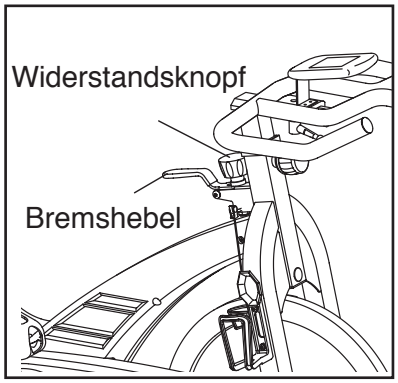
Um die Höhe der Haltestange einzustellen, lösen Sie zuerst den Einstellknopf und ziehen Sie ihn heraus. Bewegen Sie dann die Haltestange nach oben oder nach unten, lassen Sie den Einstellknopf in ein Einstellloch in der Haltestange einrasten und ziehen Sie den Einstellknopf fest.

Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf im Einstellloch eingerastet ist.

EINSTELLUNG DER PEDALRIEMEN

Ziehen Sie zum Festziehen der Pedalriemen (siehe Zeichnung auf Seite 4) einfach die Enden der Pedalriemen an. Halten Sie zum Lösen der Pedalriemen die Laschen an den Schnallen gedrückt, stellen Sie die Pedalriemen in der gewünschten Position ein und lassen Sie die Laschen los.

EINSTELLUNG DES PEDALWIDERSTANDS



Drehen Sie zum Steigern des Widerstands der Pedale den Widerstandsknopf im Uhrzeigersinn. Drehen Sie zum Verringern des Widerstands den Widerstandsknopf entgegen dem Uhrzeigersinn.

Um das Schwungrad zu stoppen, drücken Sie den Bremshebel nach unten. Das Schwungrad sollte schnell komplett stoppen.

WICHTIG: Wenn der Heimtrainer nicht verwendet wird, sollte der Widerstandsknopf vollständig festgezogen werden.

AUSRICHTEN DES HEIMTRAINERS

Wenn der Heimtrainer während der Verwendung etwas auf dem Boden schaukelt, drehen Sie eine oder beide Nivellierfüße am vorderen oder hinteren Stabilisator (siehe Zeichnung auf Seite 4), bis die Schaukelbewegung aufhört.

WARTUNG DES HEIMTRAINERS

Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen alle Teile des Heimtrainers und ziehen Sie sie an. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort.
Verwenden Sie zum Reinigen des Heimtrainers ein feuchtes Tuch und etwas mildes Reinigungsmittel.

WICHTIG: Um Schäden an der Konsole zu vermeiden, sollten Sie Flüssigkeiten fern halten und die Konsole nicht in das direkte Sonnenlicht stellen.

EINSTELLUNG DER HALTESTANGE

Wenn die Konsole das Feedback nicht richtig anzeigt, sollte der Reedschalter eingestellt werden. Wie Sie den Reedschalter einstellen, finden Sie in der Zeichnung in Montageschritt 13 auf Seite 10. Drehen Sie das Schwungrad, bis der Magnet mit dem Reedschalter ausgerichtet ist. Schieben Sie den Reedschalter etwas zum Magneten hin oder vom Magneten weg. Drehen Sie dann das Schwungrad kurz. Wiederholen Sie diese Aktionen, bis Feedback auf der Konsole richtig angezeigt wird.

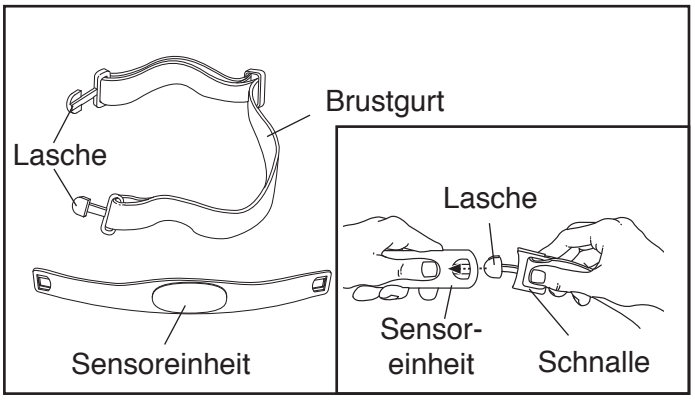
VERWENDEN DES HERZFREQUENZMONITORS

Messen Sie Ihre Herzfrequenz, falls gewünscht.

Sie können Ihre Herzfrequenz mithilfe des Brustpulssensors anzeigen.
Sobald Ihr Puls erkannt wird, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. Wenn Ihre Herzfrequenz nicht angezeigt wird, lesen Sie bitte den Abschnitt zur Fehlerbhebung.
Verwenden Sie nie Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien. zum Reinigen der Sensoren.

ANBRINGEN DES HERZFREQUENZMONITORS

Der Herzfrequenzmonitor hat zwei Komponenten: einen Brustriemen und eine Sensoreinheit (siehe folgende Zeichnung). Stecken Sie die Lasche an einem Ende des Brustgurts in ein Ende der Sensoreinheit, wie abgebildet. Drücken Sie das Ende der Sensoreinheit unter der Schnalle am Brustgurt.



Die Lasche sollte mit der Vorderseite der Sensoreinheit bündig sein. Legen Sie danach den Herzfrequenzmonitor um Ihre Brust an und befestigen Sie das andere Ende des Brustgurts an der Sensoreinheit. Passen Sie, falls nötig, die Länge des Brustgurts an. Der Herzfrequenzmonitor sollte sich unter Ihrer Kleidung, eng am Körper und in Höhe der Brustmuskeln oder der Brust befinden. Stellen Sie sicher, dass das Logo an der Sensoreinheit nach vorne zeigt und die rechte Seite oben ist.
Ziehen Sie die Sensoreinheit einige Zentimeter vom Körper weg und suchen Sie die zwei Elektrodenbereiche an der Innenseite (die Elektrodenbereiche sind durch zwei flache Grate bedeckt). Feuchten Sie beide Elektrodenbereiche mit einer Kochsalzlösung, zum Beispiel Spucke oder Kontaktlinsenlösung, an. Bringen Sie den Sensor wieder in die Position auf Ihrer Brust.

PFLEGE UND WARTUNG

• Trocknen Sie den Herzfrequenzmonitor nach jedem Gebrauch. Der Herzfrequenzmonitor wird aktiviert, wenn Sie die Elektrodenbereiche anfeuchten und den Herzfrequenzmonitor anlegen. Der Herzfrequenzmonitor schaltet sich aus, wenn er abgenommen und die Elektrodenbereiche getrocknet werden. Wenn der Herzfrequenzmonitor nach Gebrauch nicht getrocknet wird, kann es sein, dass die Batterien sich vorzeitig erschöpfen.
• Bewahren Sie den Herzfrequenzmonitor an einem warmen, trockenen Ort auf. Bewahren Sie den Herzfrequenzmonitor nicht in einem Plastikbeutel oder in einem anderen Behälter auf, in dem sich Feuchtigkeit ansammeln kann.
• Setzen Sie den Herzfrequenzmonitor längere Zeit dem direkten Sonnenlicht oder Temperaturen über 50° C oder unter 10 °C aus.
• Bieten oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn Sie den Herzfrequenzmonitor verwenden oder aufbewahren.
• Reinigen Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch – verwenden Sie nie Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien. Waschen Sie den Herzfrequenzmonitor von Hand und trocknen Sie ihn.

FEHLERBEHEBUNG

Wenn der Herzfrequenzmonitor nicht richtig funktioniert, versuchen Sie die folgenden Vorschläge.
• Vergewissern Sie sich, dass Sie den Herzfrequenzmonitor wie links beschrieben tragen. Hinweis: Wenn der Herzfrequenzmonitor nicht funktioniert, wenn er wie beschrieben positioniert ist, bringen Sie ihn etwas niedriger oder höher an Ihrer Brust an.
• Verwenden Sie eine salzhaltige Lösung, zum Beispiel Speichel oder eine Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenbereiche an der Sensoreinheit anzufeuchten. Wenn die Herzfrequenzwerte erst angezeigt werden, wenn Sie zu schwitzen beginnen, feuchten Sie die Elektrodenbereiche noch einmal an.
• Stellen Sie sich in die Nähe der Konsole, damit die Konsole die Herzfrequenzwerte anzeigt.
• Der Herzfrequenzmonitor ist für Menschen mit normalem Herzrhythmus gedacht. Probleme mit den Herzfrequenzwerten können durch medizinische Beschwerden wie ventrikuläre Extrasystolen (VES), Tachykardie und Arrhythmie verursacht werden.
• Der Betrieb des Herzfrequenzmonitors kann durch magnetische Interferenz beeinträchtigt werden, die durch Starkstromleitungen oder andere Quellen verursacht wird. Wenn Sie ein solches Problem vermuten, versuchen Sie, den Heimtrainer an einem anderen Ort aufzustellen.

FUNKTIONEN DER KONSOLE

Die Konsole bietet eine Auswahl von Funktionen, die sofortiges Trainingsfeedback liefern und Ihr Training effektiver machen sollen.
Vergewissern Sie sich vor Verwendung der Konsole, dass Batterien in die Konsole und den Sender eingelegt sind (siehe Montageschritt 10 auf Seite 8 und Montageschritt 12 auf Seite 9). Wenn sich eine Kunststofffolie auf dem Display befindet, entfernen Sie diese.

Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Display. Die Konsole hat sieben Displays, die die folgenden Trainingsinformationen anzeigen:

RPM (U/min) – Dieses Display zeigt Ihre Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute (rpm) oder in (km/h) an und wechselt alle 6 Sekunden zu einer anderen Anzeige.
Time (Zeit) – Dieses Display zeigt die verstrichene Zeit an.
Hinweis: Wenn ein intelligentes Programm ausgewählt ist, zeigt das Display die Restzeit des Programms statt der verstrichenen Zeit an.
Distance (Strecke) – Dieses Display zeigt die von Ihnen zurückgelegte Strecke in Gesamtumdrehungen an.
Calories (Kalorien) – Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien an, die Sie verbrannt haben.
Scan – Dieses Display zeigt alle Funktionen TIME -> DISTANCE -> CALORIES -> PULSE -> RPM/SPEED nacheinander an.

VERWENDUNG DER KONSOLE
Vergewissern Sie sich, dass das Produkt richtig angeschlossen ist (siehe Seite WARTUNG UND FEHLERBEHEBUNG). Wenn eine durchsichtige Plastikfolie oben auf der Konsole liegt, entfernen Sie diese.

1. Schalten Sie die Konsole ein.
Drücken Sie zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste an der Konsole oder beginnen Sie einfach mit dem Treten.

2. Drücken Sie die Tasten:
RESET:
Drücken Sie diese Taste, um die Einstellwerte im Computer zu löschen. Halten Sie die RESET-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionszahlen zurückzusetzen.

SET:
Drücken Sie diese Taste, um die Werte für Zeit, Strecke, Kalorien und Puls einzustellen. Sie können die Taste gedrückt halten, um die Werte schneller zu erhöhen. (Der Computer muss im Stoppzustand sein.)

MODE:
Drücken Sie diese Taste, um alle Einstellungen zu bestätigen oder um von einem Wert zu einem anderen zu wechseln.

RECOVERY:
Drücken Sie diese Taste, um den Erholungstest zu aktivieren.

3. Beginnen Sie mit dem Treten und verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Display.
Während des Trainings zeigt die Konsole den ausgewählten Modus an.

4. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich die Konsole automatisch aus.
Die Konsole hat eine automatische Abschaltfunktion. Wenn sich die Pedale nicht bewegen und die Konsolentasten einige Minuten lang nicht gedrückt werden, schaltet sich das Gerät automatisch ab, um Batteriestrom zu sparen.

So verwenden Sie den Pulserholungstest:

Dabei handelt es sich um eine Funktion zur Überprüfung der Pulserholung auf einer Skala von F1 bis F6, wobei F1 der beste und F6 der schlechteste Wert bedeutet. Für die richtige Einstufung müssen Benutzer den Test direkt nach Beendigung des Trainings durch Drücken der Taste TEST (RECOVERY) durchführen. Bitte achten Sie darauf, dass nach Drücken der Taste das Herzfrequenzmessgerät richtig angelegt ist. Der Test dauert 1 Minute und das Ergebnis wird auf dem Display angezeigt. Wenn die Konsole Ihre aktuelle Herzfrequenz nicht erkennt, wird bei Drücken der Taste TEST (RECOVERY) der Pulserholungstest nicht aufgerufen. Drücken Sie während des Pulserholungstests TEST (RECOVERY), um den Test zu beenden und zum Stoppstatus zurückzukehren.

Achtung: Diese Daten haben keinen medizinischen Wert. Dieser Test kann Ihnen nur eine grobe Vorstellung davon geben, wie sich Ihre Fitness nach dem Training verändert.

PERSONALISIEREN DER KONSOLENEINSTELLUNGEN

1. Schalten Sie die Konsole ein.

Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole einzuschalten.

2. Stellen Sie ein Ziel ein, falls gewünscht.

Wenn die Konsole eingeschaltet ist, drücken Sie die MODE-Taste, bis die Funktion blinkt, die Sie einstellen möchten.
Drücken Sie die SET-Taste, bis Sie den gewünschten Zielwert für Ihr Training erreicht haben.
Drücken Sie die MODE-Taste erneut, wenn Sie einen weiteren Zielwert hinzufügen möchten.

3. Beginnen Sie das Training.

Die Konsole zeigt die verstrichene Zeit und die von Ihnen zurückgelegte Strecke an.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Display.

Die Konsole zeigt die verstrichene Zeit und die von Ihnen zurückgelegte Strecke an. Hinweis: Wenn ein intelligentes Programm ausgewählt ist, zeigt das Display die Restzeit des Programms statt der verstrichenen Zeit an.Es zeigt außerdem Ihre Trittfrequenz (in RPM oder km/h), die Kalorien, die Sie verbrannt haben, und Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Brustgurtsensor verwenden.

5. Messen Sie Ihre Herzfrequenz, falls gewünscht. siehe MESSEN IHRER HERZFREQUENZ Seite 12.

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, geht die Konsole automatisch in den Ruhemodus.

Wenn sich die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegen, geht die Konsole in den Ruhemodus. Wenn sich die Pedale nicht bewegen und die Konsolentasten einige Minuten lang nicht gedrückt werden, schaltet sich die Konsole automatisch ab.

WARTUNG UND FEHLERBEHEBUNG

Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen alle Teile des Heimtrainers und ziehen Sie sie an. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort. Verwenden Sie zum Reinigen des Heimtrainers ein feuchtes Tuch und etwas milde Seife.

WICHTIG: Um Schäden an der Konsole zu vermeiden, sollten Sie Flüssigkeiten fern halten und die Konsole nicht in das direkte Sonnenlicht stellen.

POSTER MIT ÜBUNGEN

⚠ ACHTUNG:

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Dies gilt insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeigen beeinflussen. Der Pulssensor ist nur als Trainingshilfe zur Feststellung der allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht.

Diese Richtlinien werden Ihnen helfen, Ihr Trainingsprogramm zu planen. Für detaillierte Trainingsinformationen sollten Sie ein Buch kaufen oder sich an Ihren Arzt wenden. Denken Sie daran, dass richtige Ernährung und angemessene Erholung für erfolgreiche Ergebnisse unerlässlich sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ganz gleich, ob Ihr Ziel darin besteht, Fett zu verbrennen oder Ihr kardiovaskuläres System zu stärken, das Training bei der richtigen Intensität ist der Schlüssel für die Erreichung guter Ergebnisse. Sie können Ihre Herzfrequenz als Richtlinie benutzen, um das richtige Intensitätsniveau zu finden. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für die Fettverbrennung und das aerobe Training.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Um das richtige Intensitätsniveau zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter ist auf die nächsten zehn Jahre aufgerundet). Die drei über Ihrem Alter aufgeführten Zahlen geben Ihre Trainingszone an. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für die Fettverbrennung, die mittlere Zahl ist die Herzfrequenz für die maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl ist die Herzfrequenz für das aerobe Training.

Fettverbrennung – Um effektiv Fett zu verbrennen, müssen Sie längere Zeit bei niedriger Intensität trainieren. In den ersten Minuten des Trainings nutzt Ihr Körper Kohlenhydratkalorien als Energiespender. Erst nach den ersten Minuten des Trainings beginnt Ihr Körper damit, gespeicherte Fettkalorien als Energiespender zu nutzen. Wenn Ihr Ziel die Fettverbrennung ist, passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl in Ihrer Trainingszone ist. Trainieren Sie für maximale Fettverbrennung bei einer Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone.

Aerobes Training – Wenn Ihr Ziel die Stärkung Ihres kardiovaskulären Systems ist, müssen Sie ein aerobes Training durchführen, d.h. Aktivitäten, bei denen über längere Zeiträume große Mengen Sauerstoff benötigt werden. Passen Sie für das aerobe Training die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone ist.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihre Herzfrequenz und Ihren Kreislauf als Vorbereitung auf das Training.

Trainingszonentraining – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten bei der entsprechenden Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Halten Sie in den ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief – halten Sie den Atem nicht an.

Abkühlen – Schließen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen ab. Dehnen erhöht die Beweglichkeit Ihrer Muskeln und trägt dazu bei, Probleme nach dem Training zu verhindern.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition beizubehalten oder zu verbessern, sollten Sie drei Mal die Woche mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten trainieren. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie, wenn Sie möchten, bis zu fünf Mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, das Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

Die korrekte Ausführung mehrerer grundlegender Dehnübungen ist rechts dargestellt. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam – federn Sie nicht.

1. Dehnen mit Berührung der Zehen

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich aus der Hüfte langsam nach vorn. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt, während Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen beugen. Zählen Sie bis 15 und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies drei Mal. Dehnt: hintere Oberschenkelmuskeln, Rückseite der Knie und Drücken.

2. Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskeln

Setzen Sie sich hin und strecken Sie ein Bein aus. Ziehen Sie den anderen Fuß an und lehnen Sie die Sohle des anderen Fußes gegen den inneren Oberschenkel des ausgestreckten Beins.Beugen Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen. Zählen Sie bis 15 und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies mit jedem Bein drei Mal. Dehnt: hintere Oberschenkelmuskeln, unterer Rücken und Leistengegend.

3. Dehnen der Waden/Achillessehnen

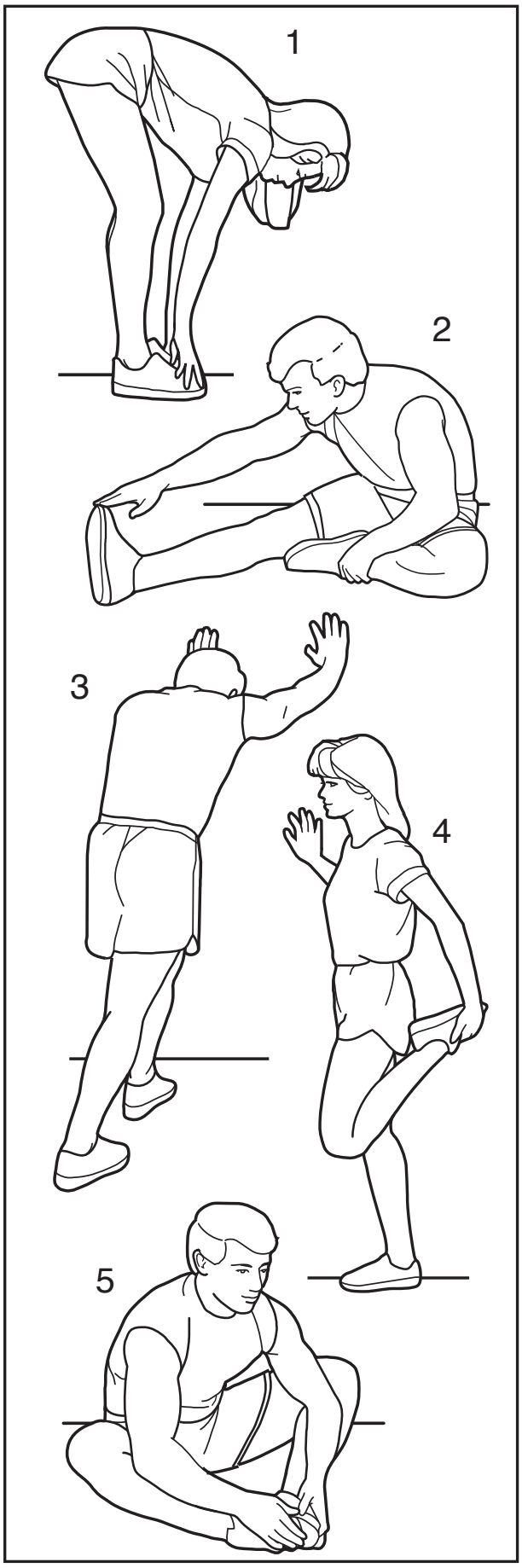
Stellen Sie ein Bein vor das andere, beugen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihre Hände an eine Wand. Halten Sie Ihr hinteres Bein gerade und lassen Sie Ihren hinteren Fuß flach auf dem Boden. Beugen Sie Ihr vorderes Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie Ihre Hüfte in Richtung Wand. Zählen Sie bis 15 und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies mit jedem Bein drei Mal. Um die Achillessehne noch weiter zu dehnen, beugen Sie auch Ihr hinteres Bein. Dehnt: Waden, Achillessehnen und Knöchel.

4. Dehnen des Quadrizeps

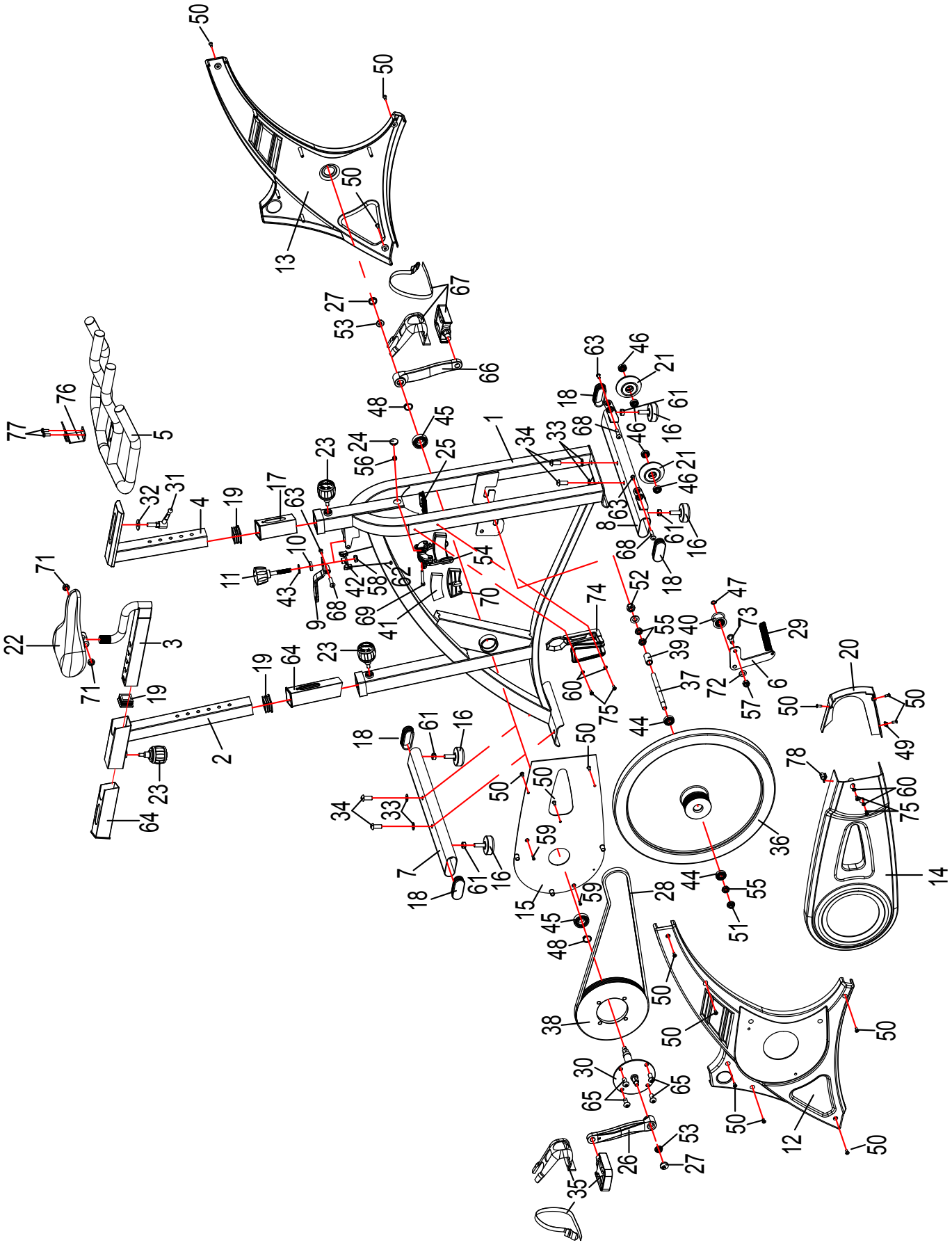
Halten Sie sich mit einer Hand an der Wand fest, greifen Sie nach hinten und fassen Sie einen Fuß mit der anderen Hand. Ziehen Sie Ihre Ferse so nah wie möglich zum Gesäß. Zählen Sie bis 15 und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies mit jedem Bein drei Mal. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskeln.

5. Dehnen des inneren Oberschenkels

Setzen Sie sich hin und bringen Sie die Sohlen Ihrer Füße mit den Knien nach außen zusammen. Ziehen Sie Ihre Füße so weit wie möglich in Richtung Ihres Leistenbereichs. Zählen Sie bis 15 und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies drei Mal. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskeln.



DETAILZEICHNUNG - Modell-Nr. NTEVEX74612.0



TEILELISTE - Modell-Nr. NTEVEX74612.0

Nr.	Beschreibung	Mge.
1	Rahmen	1
2	Sattelstütze	1
3	Sattelwagen	1
4	Haltestange	1
5	Haltestange	1
6	Spannungshalterung	1
7	Hinterer Stabilisator	1
8	Vorderer Stabilisator	1
9	Bremshebel	1
10	Filzbeilagscheibe	1
11	Widerstandsknopf	1
12	Rechte Abdeckung	1
13	Linke Abdeckung	1
14	Rechtes Schutzschild	1
15	Linkes Schutzschild	1
16	Nivellierfuß	4
17	Haltestangenbuchse	1
18	Stabilisatorkappe	4
19	Stützenkappe	3
20	Schutzschildabdeckung	1
21	Rad	2
22	Sattel	1
23	Einstellknopf	3
24	Bremskappe	1
25	Rahmenkappe	1
26	Rechter Kurbelarm	1
27	Kurbelkappe	2
28	Antriebsriemen	1
29	Spannungsfeder	1
30	Kurbel	1
31	Griff	1
32	Griffbeilagscheibe	1
33	Stabilisatorbeilagscheibe	4
34	M10 x 25 mm Schraube	1
35	35 1 Rechtes Pedal/Riemen	4
36	Schwungrad	1
37	Schwungradachse	1
38	Riemenscheibe	1
39	Schwungradmuffe	1
40	Zwischenradriemenscheibe	1
41	Bremsbelag	2
42	Bremsklemme	1
43	Knopfbeilagscheibe	1

Nr.	Beschreibung	Mge.
44	Schwungradlager	2
45	Kurbellager	2
46	Radlager	4
47	Schwungradsicherungsring	1
48	Kurbelsicherungsring	2
49	T1 Mutter	1
50	Blechschraube	15
51	Flanschmutter	1
52	Hutmutter	1
53	Kurbelmutter	2
54	Felgenbremse	1
55	Dünne M12 Sechskantmutter	3
56	M6 Flanschmutter	1
57	Spannungsmutter	1
58	M10 Sicherungsmutter	1
59	M5 x 10 mm Schraube	2
60	M5 Beilagscheibe	4
61	M8 Sechskantmutter	4
62	Bremskabel	2
63	M5 x 12 mm Schraube	4
64	Sattelstützenbuchse	2
65	M10 x 16 mm Schraube	4
66	Linker Kurbelarm	1
67	Linkes Pedal/Riemen	1
68	M6 x 30 mm Schraubensatz	3
69	M6 x 40 mm Schraube	1
70	Bremsbelagbefestigung	2
71	M8 Sechskantmutter	2
72	Flache Beilagscheibe	1
73	M10 x 25 mm Schraube	1
74	Wasserflaschenhalter	1
75	Konsole	1
76	Halterungsschraube	2
77	Konsolenschraube	1
78	Konsolenhalterung	1
79	Klettband	1
80	Reedschalter	1
81	Sender	1
82	Klemme	1
83	Klemmenschraube	1
84	Magnet	1
	* – Montagewerkzeug	
	* – Benutzerhandbuch	

Hinweis: Technische Daten können ohne Vorankündigung geändert werden. Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuchs. *Diese Teile sind nicht abgebildet.

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Ersatzteile erhalten Sie beim Kundendienst. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Vorderseite dieses Handbuchs. Bitte bereiten Sie folgende Informationen vor, wenn Sie uns kontaktieren:

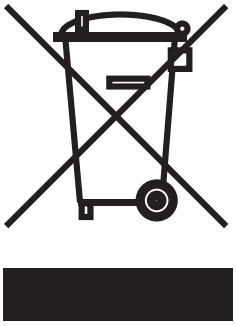
• Modellnummer und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)

• Name des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)

• Schlüsselnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

WICHTIGE RECYCLINGINFORMATIONEN FÜR KUNDEN IN DER EU

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Aus Umweltschutzgründen muss dieses Produkt nach Ende seiner Nutzungsdauer wie gesetzlich vorgeschrieben wiederverwertet werden. Bitte nutzen Sie dafür Recyclingeinrichtungen, die für die Sammlung dieser Art von Abfall in Ihrer Gegend autorisiert sind. Sie helfen dadurch, die natürliche Ressourcen zu schützen und die europäischen Standards für den Umweltschutz zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre Kommune oder den Händler, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.



TECHNISCHE DATEN

Abmessungen offen (L x B x H): 133 x 50,5 x 121 cm
Produktgewicht: 51 kg

Gedruckt in China © 2012 Icon Health & Fitness, Inc.